



12月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
2 (月)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 かぶのみそ汁	775 2.8	29.5 23.3	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう かぶ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
3 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 みかん	750 2.2	30.8 19.7	牛乳 とうふ	ぶたにく	たまねぎ しょうが だいこん ほししいたけ	えだまめ にんじん ごぼう みかん	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう
4 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 チキンナゲット (2こ) 冬野菜のシチュー	753 2.9	32.0 24.7	牛乳 チーズ	とりにく スキムミルク	にんじん しめじ カリフラワー	たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも	チョコクリーム こめこ
5 (木)	ごはん 牛乳 チヂミ ビビンバ風炒め えびボールいりスープ	751 2.7	26.2 22.8	牛乳 えび	ぶたにく とうふ	にんじん にら ながねぎ えだまめ	もやし にんにく たまねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごま
6 (金)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 豚肉のすき焼き風煮 ミニアセロラゼリー (2こ)	799 2.0	31.5 23.3	牛乳 ぶたにく	あじ とうふ	ごぼう にんじん はくさい	しらたき ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ さとう
9 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー キーマカレー レタスとブロッコリーのサラダバンバンジー味	829 3.5	27.2 29.0	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト レタス	ブロッコリー にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ ミルメーク	あぶら ドレッシング
10 (火)	「肉じゃが」は昭和小学校のリクエストです。								
	ごはん 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 肉じゃが キャンディチーズ (2こ)	820 2.1	32.6 27.9	牛乳 ぶたにく	さば チーズ	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん
11 (水)	黒糖パン 牛乳 パンプキングラタン ミネストローネ ヨーグルトレーズン	739 2.3	26.5 24.3	牛乳 とりにく	ウインナー だいず	かぼちゃ たまねぎ セロリ トマト	にんじん キャベツ パセリ レーズン	パン さとう	マカロニ
12 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース さといものそぼろ煮 かきたま汁	821 3.1	33.3 26.6	牛乳 とうふ わかめ	ぶたにく なると たまご	にんにく レモン にんじん	りんご たまねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん	あぶら さといも
13 (金)	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 ウエハース	840 2.2	28.1 29.1	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ さとう ウエハース	あぶら でんぶん
16 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 豚肉のこってり煮 玉ねぎのみそ汁	796 2.7	30.5 24.6	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん しょうが	にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さつまいも
17 (火)	🎄🍷 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) 🎄🎁								
18 (水)	甘納豆パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん ヨーグルト	872 4.0	31.9 29.9	牛乳 ぶたにく スキムミルク あまなっとう	ちくわ なると ヨーグルト	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら
19 (木)	麦ごはん 牛乳 いかごまフライ おでん 黒糖ビーンズ	783 2.2	31.4 22.7	牛乳 がんもどき ちりめんじゃこ さつまあげ	いか はんぺん だいず	にんじん こんにゃく	だいこん えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも ごま
20 (金)	☆冬至にちなんだ献立☆								
	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) 豚肉と野菜のオイスター炒め はちみつゆずゼリー	778 2.4	30.2 20.4	牛乳 ぶたにく	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
23 (月)	「ABCスープ」は平岡小学校のリクエストです。								
	ごはん 牛乳 🍷お楽しみ献立🍷 もみのきハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー ABCスープ ケーキ	777 2.6	30.3 20.1	牛乳 とりにく	ぶたにく かまぼこ	こまつな とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ さとう ケーキ	あぶら マカロニ
栄養量平均値		792 2.6	30.1 24.6	(エネルギー比15.2%) (エネルギー比28.0%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、11月は不検出です。			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2.5g未満
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

